

Beispiele für meine Alltagsschwierigkeiten

Welche drei Formen der Selbststeuerung gelingen Ihnen im Alltag zum jetzigen Zeitpunkt noch am wenigsten? Welche Schwierigkeiten zieht die Einschränkung der „exekutiven“ Funktion von Verhalten nach sich? Nennen Sie jeweils Beispiele aus Ihrem Alltag.

Bereich	Ein Beispiel für meine Schwierigkeiten
Ordnen, z. B.: • Dinge an- und / umordnen • Ordnung halten (zu Hause, auf dem Computer)	
Einteilen • Den Tag einteilen • Geld einteilen	
Behalten, z. B.: • Telefonnummern, Namen, Geburts- / Jahrestage behalten	
Abrufen, z.B.: • Gelerntes abrufen; Gesehenes oder Gehörtes später wiedergeben	
Priorisieren, z.B.: • Wichtiges von Unwichtigem unterscheiden	
Vorausplanen, z. B.: • Längerfristige Termine • Eine größere Aufgabe planen	
Entscheiden, z.B.: • In Situationen mit ungewissem Ausgang • Zwischen zwei Verhaltensmöglichkeiten	
Verpflichten, z. B.: • Eine unangenehme Aufgabe angehen, nicht aufschieben • Dinge sofort erledigen • bei Schwierigkeiten am Ball bleiben	
Konzentrieren, z. B.: • sich nicht ablenken lassen • angefangene Aufgaben zu Ende bringen	
Verstehen und verstanden werden, z. B.: • sich anderen gegenüber öffnen • Andere verstehen und sich verständigen • Gespräche führen	
Auf sich achten • erst abwägen, dann (weiter) handeln • risikoreiches Verhalten kontrollieren (z.B. Spontankäufe)	